



気軽に話し合おう

みんなで考えよう



"lenohikari"  
**家の光** 12月号

読書会のでびき

JA女性組織版



(一社)家の光協会





## 気軽に話し合おう

20～37ページ  
「あなたのお悩みスッキリ解決!」より



コロナ禍でなにかと行動が制限された2022年も残りわずか。悩み多き一年だった人も多いのではないのでしょうか？  
そこで、読者から集めた暮らしのお悩みに専門家がお答えします。家事、健康、美容から家族の人間関係、生き方まで幅広いテーマを扱っています。  
記事を読んで参考になるものはありましたか？また、抱えている悩みがあれば気軽に話しあってみましょう。





気軽に話し合おう

38～49ページ  
「大原千鶴さんの軽やかおせち」より



「手間がかかる」「時間がかかる」と大変なイメージがあるおせちづくり。今年は手順をできるだけ引き算し、年末年始をゆっくりすごしませんか？

今回紹介するのは半日ほどで作れて手順が「軽やか」、食べ残すことのない分量も「軽やか」、どの世代でも食べやすい味付けも「軽やか」な“軽やかおせち”で新年をお祝いしましょう。女性部の活動で作って、おうちへ持ち帰るのもよいですね。





気軽に話し合おう

50～55ページ  
「農のチカラ再発見」第1回より

新企画！



地域に愛着を持つタレントが農業の底力と魅力を発信していく新企画が始まりました。第一回はコシヒカリの一大産地、新潟県JAみなみ魚沼。お笑い芸人の鈴木Q太郎さんがナビゲーターを務めます。コシヒカリのPR動画“農ザフューチャー”で話題を呼んだ青年部、塩をふらない白むすびと沢山のおかずを振舞ってくれた女性部との交流を通じて地域の魅力を再発見！

皆さんが考える地域の魅力はなんですか？気軽に話し合ってみましょう。





気軽に話し合おう

56～57ページ

「高尾美穂のらくヨガ」第1回より

新連載！



女性に起こりやすい体調面の悩みに対するアドバイスと関連したヨガ体操を紹介する新連載が始まります。第1回は“肩凝りをらくにする 翼を広げてのポーズ”です。肩凝りの原因は“同じ姿勢” “運動不足” “ストレス” などさまざま。立っても座っても簡単に挑戦できるのもポイントです。

活動の前にならぐヨガタイムを取り入れてリフレッシュしてみませんか。





みんなで考えよう



新連載!

90~91ページ  
「発見!SDGsのアイデア」第1回より



今回紹介するのは竹林の間伐材を使った歯ブラシ。柄の部分が生分解性樹脂と竹の素材でできているため、使用後は分解され土に還る、環境に良い商品です。記事の中で清水社長は「SDGsは、大企業や経済的に余裕のある人だけが取り組むものでも、高いハードルでもありません。できるところから、できることを始めませんか。」と語っています。

皆さんは日頃から環境に良いものを使っていますか? また、どんなものなら始められそうか考えてみましょう。



みんなで考えよう



101～102ページ  
「Green Watch  
～円安のなにがよくないのか～」より



円相場は今年に入って約30円値下がりし、9月下旬には1ドル145円台になりました。これに対し、政府・日銀はドルを売って円を買い支える為替介入に踏みきりました。

現在、日本はエネルギーの9割、食料の約6割を外国に頼っています。円安は輸入に不利な状況なので今回の円安は過度の輸入依存を見直すきっかけとなりそうです。





みんなで考えよう



104～105ページ

「Green Watch

～生産資材価格の高騰に

出口はあるの?～」より



物価高の影響は、食料だけでなく生産資材にも影響を与えています。今年7月時点の肥料価格は前年同月に比べ、36.5%も高騰しています。農林水産省は8月に支援を決定し、「肥料価格高騰対策事業」で予算が充てられることになりました。

ただ、支援策というのは緊急措置にすぎません。肥料などの生産資材をできるだけ国内で賄うために、何ができるか具体的に考えてみましょう。





みんなで考えよう



141～143ページ  
「楽しく学ぶ JA共育ドリル」  
第8回より



今月のテーマは「JAで暮らしと営農を保障」です。生活を脅かす様々なリスクに備えて予めお金を出し合い、いざという時そこからお金が支払われる仕組みが“共済事業”です。

記事では、JAの共済事業と農業共済制度との違いなどを分かりやすく説明しています。

また、JAの共済事業は相談活動に力を入れています。皆さん、困りごとや願いなどJA職員に相談してみたいことはありますか？具体的に考えてみましょう。



みんなで考えよう



148～151ページ  
「まんがルポみんなでできた！  
JA女性組織」より



神奈川県JA相模原市女性会の事例紹介です。2014年、地域の農作物と伝統食のPRを目的とした「母ちゃん's kitchen」が始まりました。女性会の部員が講師を務め、市内から幅広い世代が参加者として集まります。コロナ禍でもレシピを直売所で配布したり、JAのホームページに掲載したり、「できることから始めよう！」をモットーに活動を継続しています。

記事を参考に取り入れられるところや、実現したいことを考えてみましょう。



気軽に話し合おう

新連載!

209ページ  
「10分あったらやってみよう」より



家事のコツ編 第1回は「網戸を外さずに簡単お手入れ」です。今回は古くなったストッキングとタオルを使ったお掃除術を紹介しています。年末の大掃除はなにかと大変なので、今から隙間時間を見つけて少しずつ綺麗にしておくと後が楽になりますよ。たった10分でも毎日積み重ねれば、生活が豊かになっていく。皆さんも日常に『家の光』を10分間取り入れてみませんか。





表紙は 藤 あや子さん



## 1月号の お知らせ

### <特集1>

#### どうする？コロナ時代の冠婚葬祭

コロナ禍によって冠婚葬祭の形が変わりつつあります。新しい時代の“たいせつな場”のあり方を考えます。

### <特集2>

#### 筋肉をつくる 高たんぱくレシピ

「低栄養」の防止に役立つ高たんぱくの食材を使って毎日の生活に無理なく取り入れられる簡単レシピを紹介します。

### <第1別冊付録>

#### 筆ペンでかく プチイラスト&ゆる文字

映画「線は、僕を描く」水墨画監修の小林東雲さんから味わい深いイラストの描き方を教わります。

### <第2別冊付録>

#### 賢くつなごう 相続虎の巻

相続について学び、書き込む一冊です。



## 読書会メモ

202 年 月 日

会合名：

参加者： 名

読んだ記事『家の光』 年 月号 ページ「

感想、意見、話し合った内容などを自由にメモしておきましょう

」

A large, empty white rounded rectangle intended for taking notes during the book club meeting.

